COMPORTAMENTO

Mães à espera

Sonho para muitas mulheres, a gravidez é um momento especial que vem acompanhado de felicidade, dúvidas e muita ansiedade

Patrícia Godinho
Da equipe de **O Estado**

Esperar não é uma tarefa simples para a gestante. São três longos trimestres e não importa se a mamãe é de primeira viagem, ou não, é só descobrir que um filho está a caminho para viver um turbilhão de acontecimentos por dia. Os hábitos se modificam bruscamente e até o prato preferido fica sem graça.

Se tudo girasse em torno dos preparativos do enxoval, ainda assim seria um momento tumultuado, afinal, ela precisa decidir como preparar o espaço, pesquisa e consulta os melhores produtos para garantir a saúde e conforto do filho, escolher cor, modelos, etc. Mas tem as mudanças físicas, os hormônios, as consultas e a ansiedade que acompanha as novas descobertas.

Viviane Monteiro vive esta fase pela terceira vez. A mãe de Isabel (3) e Luiza (1 ano e 8 meses) espera pelo nascimento de Débora. No sexto mês de gestação, ela deixa que as filhas participem da expectativa e, mais que isso, admira o relacionamento que já existe entre as irmãs.

"Estou ensinando minhas filhas a cuidarem da irmãzinha. Elas estão muito envolvidas. Me beijam o tempo todo, beijam minha barriga. Quando vão para a escola dizem 'Tchau mamãe, tchau Débora'. Quando vão dormir dizem 'Boa noite, Débora'. Às vezes eu até choro. Elas não fazem ideia, mas isso me ajudam a esperar ", relata.

Viviane Monteiro não podia ter filhos. Pelo menos foi o que disse uma ginecologista sobre o diagnóstico da síndrome do ovário policístico, um desequilíbrio hormonal que altera o ciclo menstrual e resulta em dificuldade para engravidar. Ela conta que durante uma viagem só sentia vontade de comer massas com refrigerante, mas não achou estranho. Depois passou a sentir dores e desconfiou de gastrite. Procurou um médico para exames no estômago, mas foi encaminhada para uma ginecologista porque o médico desconfiou da semelhança dos sintomas.

Susto - "Eu passei antes pela ginecologista por obediência ao procedimento, mas tinha certeza de que não estava grávida. A ginecologista achou que era um exame de rotina e fez um ultrassom. Soube que esperava a Isabel ouvindo o coração dela", conta emocionada. "Fiquei em choque. Não sabia explicar o que estava sentindo", diz.

A mamãe de terceira viagem acha que desta vez o momento está passando mais rápido porque tem as crianças para cuidar, levar para a escola, a casa para pôr em ordem e todas as outras tarefas domésticas. Contabilista, ela deixou o mercado de trabalho para acompanhar a família até que as meninas cresçam.

Não é porque aguarda a terceira filha que Viviane Monteiro não sofre com incômodos e indagações. "Na gravidez da Isabel, eu passei muito mal. Quando esperava a Luiza, não sofri, mas ficava preocupada em passar mal de novo. Agora estou curtindo mais. Nas outras, eu descobri com quase dois meses e nesta gestação eu soube com semanas. Desta vez, não estou tendo problemas, a não ser os previsíveis. A mulher fica sensível e quer ser mimada", brinca.

Primeira viagem - Quem também está ansiosa é Adriana Pinto, a mamãe do aguardado Heitor, nome escolhido pelos pais que significa 'mantenedor da vitória'. Eles escolheram esse nome por causa de um momento delicado, superado com a boa notícia do bebê que chega daqui ainda este mês. A mamãe de primeira viagem é dona de uma tranquilidade curiosa e esta semana se despede temporariamente da rotina na empresa em que trabalha como gerente de Marketing para começar uma vida a três.

"Meu lado profissional falou mais alto e optei por priorizar minha carreira porque era o momento para isso. Queria me formar e ir além da graduação. Planejei ter uma carreira bem-sucedida, até que chegou a hora de pensar em ter um filho. Foi aí que me veio a pergunta: será que estou preparada?", comenta.

Hoje, Adriana Pinto insiste em manter os hábitos impostos pela vinda do bebê, como a maior duração do sono, a escolha mais acertada na alimentação e também exercícios físicos. Ela considera que todos os momentos foram especiais até aqui. Os primeiros ultrassons, a confirmação do sexo do bebê, as consultas médicas, sentir os chutinhos foram desvendando a gestação do seu filho, mês a mês.

Embora a gestante possa aproveitar os livros, revistas, blogs e conselhos da vovó, cada bebê é único e não vem com manual de instruções. O que comer? Posso fazer exercícios? Como devo dormir? Quais as mudanças no meu corpo? As dúvidas são muitas e podem aparecer até para quem se preparou para a gestação. É no convívio que a mamãe passa a desvendar os tipos de choro e aprende a planejar os horários adequados, mas estar informada é sempre bom.

"Li muito. Procurei absorver muitas coisas das revistas especializadas, consultas médicas e crendices populares. Laços de confiança e afetividade também são fundamentais. A grávida precisa sentir que pode contar com alguém que entende tudo que se passa com ela. Isso é bom para ela e principalmente para o bebê. Conselhos de mãe e avó contam muito, são mais experientes. Somos cinco filhos e Heitor é o sétimo neto. Ele está seguro", diz Adriana Pinto.

Ayrton Valle

Adriana Pinto e Cláudio Ferro estão à espera de Heitor

Apoio dos maridos é importante

Ser mãe é o sonho da maioria das mulheres, e se torna mais fácil lidar com a gangorra de sentimentos quando há apoio e compromisso com as responsabilidades. Quanto a isso, tanto Viviane Monteiro, quanto Adriana Pinto se sentem realizadas. Seus maridos são presentes e compreendem os efeitos de uma espera de nove meses.

Ponto para Henrique Monteiro, marido de Viviane, que ajuda em casa com as pequenas Isabel e Luiza inventando as brincadeiras mais originais para manter as meninas ocupadas enquanto ela descansa se dedicando à leitura ou se concentra em outros afazeres. Também gostam de cantar para Débora, que vai chegar em maio. Já Cláudio Ferro, marido de Adriana, vai às consultas com ela e acorda no meio da noite para fazer massagem quando a esposa está com câimbras. Os pais também ficam grávidos.

"Esperar pela chegada do filho se resume a um tempo de dedicação, amor e paciência enorme por parte dos pais. Mesmo com outros filhos, o amor é o mesmo e quando trazem o bebê para nossos braços, a gente percebe que a instrução já está lá. A gente já sabe o que fazer", ressalta Viviane Monteiro.

Adriana Pinto está cheia de planos para a vida do filho. "Ele era só um pontinho e agora já tem 50 centímetros e 3,2kg. Deus é perfeito! Converso com ele para que saiba que essa voz, que fala com ele o tempo todo, sou eu. Com certeza o momento do parto vai ser o mais emocionante para mim. Vou entrar naquela sala como filha e esposa, e em segundos me tornar mãe de Heitor", comenta.

Álbum de Família

Família Monteiro se prepara para receber Débora, prevista para nascer em maio

Conselhos para a gestante

Sim, bebês choram. É normal
Choros contínuos são mais comuns nos três primeiros meses. Nesse período as cólicas incomodam, mas a causa do choro pode ser uma simples inquietação. Bebês podem chorar uma média de até três horas por dia. Para descobrir os possíveis motivos, a estratégia é a da exclusão. Por isso, se você já verificou a fralda, já tentou dar de mamar, checou se a roupa ou posição não estão incomodando e, mesmo assim, o bebê continua chorando, espere passar.

Ele não vai passar frio
Mães de primeira viagem certamente terão muitas dúvidas, mas, acima de tudo, elas devem usar o bom senso. Assim, se estiver muito frio, a criança deve ser bem agasalhada. Se estiver calor, o ideal são roupas leves e fresquinhas. Deixá-lo todo empacotado, independente da temperatura, imaginando que eles sentem muito mais frio que os adultos, só prejudica o bebê.

O intestino dele não é um relógio
Em geral, os bebês evacuam enquanto mamam graças ao reflexo gastrocólico, que avisa o intestino que é hora de funcionar. Entretanto, perto de completar o primeiro mês de vida isso muda. Eles podem passar dois ou três dias sem evacuar porque seu corpo ainda está sofrendo adaptações. Conforme o tempo passa, o organismo começa a juntar um bolo fecal maior antes de despertar a vontade de evacuar.

A respiração está normal
A respiração irregular dos bebês é uma das características que mais assusta as mães. Eles mudam de um ritmo ofegante para um ritmo bastante devagar ao longo do dia, mas isso é normal. Se perceber que a respiração está muito acelerada, tente acalmá-lo e deixá-lo mais à vontade. Nos primeiros meses de vida a criança está aprendendo tudo, até a controlar a respiração, então não há razão para se preocupar com isso.

Converse com outras mães
'Trocar figurinhas' com outros pais vai fazer com que você se sinta mais segura - principalmente ao descobrir que não é a única mãe do mundo que pensou em colocar um espelhinho no nariz do bebê para ver se ele estava respirando. Não perca a oportunidade de conversar com as mães que cruzarem o seu caminho, seja na rua, seja no playground ou na sala de espera do consultório médico.

Acredite no instinto materno
Conselhos de pessoas experientes ajudam, mas é importante tomar cuidado com os palpiteiros de plantão. Não há dúvida de que a mãe é a pessoa mais indicada para cuidar do bebê, afinal ela o conhece melhor do que ninguém. As mães de primeira viagem costumam ficar divididas entre o que dizem as amigas, a própria mãe e o pediatra. O ideal é seguir o bom senso.

Contenha-se nas compras
Atenção para não levar para casa um acessório que a vendedora jurou ser 'indispensável' para o seu filho, como aquele termômetro para medir a temperatura da água do banho. Outras, apesar de extremamente necessários, podem ser encontrados em modelos mais simples e baratos. Um bom exemplo é o carrinho do bebê, que, no geral, quanto menos 'equipado', mais prático - e leve - para carregar. Para abater o orçamento, você também pode pedir emprestados alguns itens que a criança usará por poucos meses: moisés, bebê-conforto e roupas, entre outros. E não precisa sentir vergonha, o hábito é praxe entre as mães.

Fonte: site Minha Vida